

Teuer ist nicht immer gut

München (BY). Der ADAC hat in die Sicherheit, den Komfort, die Handhabung und den Schadstoffgehalt von 14 verschiedenen Fahrradhelmen für Erwachsene untersucht. Neben elf City- und Urban-Helmen wurden zum ersten Mal auch drei speziell für S-Pedelecs zertifizierte Helme getestet. Für die schnellen E-Bikes (bis 45 km/h) besteht in Deutschland eine Helmpflicht – und normale Fahrradhelme sind dafür nicht zugelassen.

Wie bereits im Test 2021 konnte sich Uvex an die Spitze setzen. Mit einer Gesamtnote von 2,0 besticht das Modell Urban Planet LED durch besten Unfallschutz, hervorragende Handhabung und schadstofffreie Materialien. Auch der Helm der Lidl-Eigenmarke Crivit zeigte sich mit einer Gesamtnote von 2,6 als solide Wahl und platzierte sich im Mittelfeld. Besonders hervorzuheben ist das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis des Helms, der nur ein Achtel des Testsiegers kostet und damit beweist, dass guter Kopfschutz nicht teuer sein muss, so der ADAC. Der E.Motion 2 von Casco belegte im Test den letzten Platz und wurde als mangelhaft eingestuft, da er unter anderem die Normanforderungen aufgrund eines bei der Abziehprüfung brechenden Gurtschlusses nicht erfüllte.

Während einige Modelle – zum Beispiel von Uvex und Casco – mit Komfortmerkmalen wie einem Netz an der Helminnenseite punkten, zeigen andere Probleme bei der Anpassung oder beim Tragegefühl. Insbesondere das Modell von Giro hat Schwächen in der Handhabung des Kopfbandes. Beim Helm von Decathlon bemängelten die Testpersonen oftmals unangenehme Druckstellen, ebenso beim Helm von Prophete, der im Bereich des Verschlusses ein Druckgefühl verursacht.

Der Helmtest offenbarte auch eine Problematik der Schutzfunktion im Schläfenbereich, wo einige Helme Schwächen in den Stoßdämpfungseigenschaften zeigten. Aus diesem Grund wurden die Helme der Hersteller Cube, Decathlon, Abus (für S-Pedelecs), Prophete und Lidl abgewertet. Der Helm des Discounters schnitt im Bereich der Schläfe am schlechtesten ab.

Der Test zeigte auch, dass S-Pedelec-Helme in Sachen Unfallschutz nicht zwangsläufig besser abschneiden als normale Fahrradhelme, obwohl sie einer strengeren Zertifizierung unterliegen. Sie werden mit höheren Stoßdämpfungsanforderungen geprüft



ADAC-Test Fahrradhelme (2024): Kinnriemenprüfung.



ADAC-Test Fahrradhelme (2024): Gebrochenes Gurtschloss am Helm von Casco.



Fahradhelm Casco E.Motion 2.

und bestehen diese im ADAC-Test auch. Wenn sie aber mit den Stoßdämpfungskriterien der normalen Helme getestet werden, erreichen sie nur einen Platz im Mittelfeld.

Die ADAC-Unfallforschung belegt, dass ein Helm beim Sturz effektiv vor vielen Kopfverletzungen schützen kann. Auch der schlechteste Helm im Test kann im Ernstfall Leben retten, wenn er richtig getragen wird. Verbraucher sollten dennoch vor dem Kauf den Helm im Fachgeschäft anprobieren. Der korrekte Sitz ist für die Schutzwirkung entscheidend. Auch die Brille sollte zum Probetragen mitgenommen werden. Durch regelmäßige Pflege und Reinigung, trockene Lagerung sowie Schutz vor äußeren Einwirkungen kann der Helm über längere Zeit genutzt werden. Um eine möglichst gute Sichtbarkeit zu gewährleisten, sollte der Helm mit einer LED-Beleuchtung ausgestattet sein, empfiehlt der Automobilclub.

Text:, Fotos: ADAC/Auto-Medienportal.Net



Testsieger Uvex Urban Planet LED.

Fahrradhelme für Erwachsene 2024

Marke, Artikel	Preis in Euro	Unfallschutz Unternote	Handhabung Unternote	Schadstoffe Unternote	ADAC Urteil
	Gewichtung	55%	40%	5%	100%
Uvex, Urban Planet LED	130	2,3	1,8	1,0	2,0
Alpina, Gent MIPS	130	2,5	1,9	1,0	2,1
Limar, Torino	90	2,5	1,9	1,0	2,2
Lazet, Codax KinetiCore	65	2,7*	2,6	1,0	2,6*
Lidl/Crivit, mit Rücklicht	15	2,9*	1,9	1,9	2,6*
Giro, Fixture MIPS II	100	2,9*	2,5	1,0	2,8*
Abus, HUD-Y	120	3,0*	2,8	1,0	3,0*
Decathlon/Btwin, City 540 Bowl	50	3,1*	2,9	1,0	3,1*
Prophete, ECO Urban	50	3,2*	2,4	1,9	3,1*
Cube, Fleet	55	3,2*	2,6	2,0	3,2*
Casco, E.Motion 2	120	5,5*	1,9	1,6	5,5*

Abkürzung:
 1: Ist das Urteil für den Unfallschutz Mangelhaft, konnte das ADAC-Urteil nicht besser sein.
 2: Als befriedigend im Urteil „Unfallschutz“ wird das ADAC-Urteil abgewertet.*
 3: Als befriedigend im Urteil „Schutz vor Kopfverletzungen“ wird das Urteil Unfallschutz abgewertet.*
 4: Ist die Abbrechbarkeit oder für die Kompatibilität und Reliabilität von Riemen und Schloß Mangelhaft, konnte der Unfallschutz ebenfalls nur Mangelhaft sein.
 * Sind die Urteile gleich oder nur geringfügig schlechter als befriedigend, ergeben sich nur geringe negative Auswirkungen, je schlechter die Urteile desto stärker ist der jeweilige Abwertungseffekt.

Notenskala: 5,5 – 1,5 (sehr gut) | 1,6 – 2,5 (gut) | 2,6 – 3,5 (befriedigend) | 3,6 – 4,5 (ausreichend) | 4,6 – 5,5 (mangelhaft)

ADAC-Test Fahrradhelme (2024).



S-Pedalec Helm Cratoni Commuter